

فيروس كورونا الجديد (COVID-19)

إدارة الصحة العامة بمقاطعة لوس أنجلوس
إرشادات خاصة بالعلاقات الجنسية

تود إدارة الصحة العامة بمقاطعة لوس أنجلوس (Public Health) الاستعانة بكم للمساعدة في إبطاء انتشار المرض الناجم عن فيروس كورونا (الجديد) المعروف باسم (COVID-19) في مقاطعة لوس أنجلوس. يسر إدارة الصحة العامة أن تزودك ببعض المعلومات العامة حول COVID-19، بالإضافة إلى التدابير المحددة التي يجب عليك اتخاذها للمساعدة في منع انتشار عدوى COVID-19. يجب على جميع سكان مقاطعة لوس أنجلوس البقاء في المنزل وتقليل الاتصال بالآخرين للحد من انتشار مرض COVID-19.

لكن هل يمكنك ممارسة الجنس؟

إن العلاقة الجنسية نشاط بشري طبيعي ووسيلة للاستمتاع دون مغادرة منزلك. ومع ذلك، من المهم أن تمارس الجنس الآمن بطرق جديدة خلال هذا الوباء. إليك بعض النصائح حول كيفية الاستمتاع بالعلاقة الجنسية وتجنب نشر مرض COVID-19.

1. اعرف كيف ينتشر مرض COVID-19.

• يمكنك الإصابة بمرض COVID-19 من شخص مصاب به.

- يمكن أن ينتشر الفيروس إلى الأشخاص الموجودين على بعد حوالي 6 أقدام من شخص مصاب بمرض COVID-19 عندما يسعل هذا الشخص أو يعطس.
- يمكن أن ينتشر الفيروس من خلال الاتصال المباشر باللعاب أو المخاط.
- يمكن للأشخاص نشر الفيروس قبل يومين (48 ساعة) من شعورهم بأي أعراض.

• مازال لدينا العديد لنعرفه عن COVID-19 والعلاقات الجنسية.

- تم العثور على COVID-19 في براز الأشخاص المصابين بالفيروس.
- لم يتم العثور على COVID-19 بعد في السائل المنوي أو السائل المهبلي.
- نحن نعلم أن فيروسات كورونا الأخرى لا تنتشر بسهولة من خلال الجنس.

2. يمكنك ممارسة الجنس مع الأشخاص المقربون إليك.

- أنت شريك الجنس الأكثر أماناً لنفسك. لن ينشر الاستئناء COVID-19، خاصة إذا غسلت يديك (وأي ألعاب جنسية) بالماء والصابون لمدة 20 ثانية على الأقل قبل وبعد ممارسة الجنس.
- الشريك الأكثر أماناً التالي هو شخص تعيش معه. يساعد الاتصال عن قرب - بما في ذلك ممارسة الجنس - مع دائرة صغيرة من الأشخاص على منع انتشار COVID-19.
- يجب تجنب الاتصال الوثيق - بما في ذلك ممارسة الجنس - مع أي شخص خارج أسرتك. إذا كنت تمارس الجنس مع الآخرين، فعليك تقليل عدد الشركاء بقدر الإمكان.
- إذا كنت عادة ما تقابل شركائك الجنسيين عبر الإنترنت أو تكسب عيشك من خلال ممارسة الجنس، خذ استراحة من المواعيد الشخصية. تعتبر مواعيد الفيديو أو المحتويات الجنسية أو غرف الدردشة خيارات أكثر أماناً بالنسبة لك.

3. توخ الحذر عند ممارسة الجنس.

- يمكن للتقبيل أن يمرر COVID-19 بسهولة. تجنّب تقبيل أي شخص ليس جزءاً من دائرة اتصالك الصغيرة.
- قد ينشر اللعق (الفم على فتحة الشرج) COVID-19. قد يدخل الفيروس الموجود في البراز إلى فمك.
- يمكن أن يقلل الواقي الذكري وحواجز الأسنان من ملامسة اللعاب أو البراز، خاصة أثناء ممارسة الجنس عن طريق الفم أو الشرج.
- يعد الغسيل قبل وبعد ممارسة الجنس أكثر أهمية من أي وقت مضى. اغسل يديك كثيرًا بالماء والصابون لمدة 20 ثانية على الأقل.

- اغسل الألعاب الجنسية بالصابون والماء الدافئ.
- قم بتطهير لوحات المفاتيح وشاشات اللمس التي تشاركها مع الآخرين (لدردشة الفيديو، أو لمشاهدة المواد الإباحية أو لأي شيء آخر).

فيروس كورونا الجديد (COVID-19)

إدارة الصحة العامة بمقاطعة لوس أنجلوس
إرشادات خاصة بالعلاقات الجنسية

4. تخطي ممارسة الجنس إذا كنت أنت أو شريكك لا تشعران أنكما بصحة جيدة.

- إذا كنت أنت أو شريكك مصابين بمرض COVID-19، فتجنبنا ممارسة الجنس وخاصة التقبيل.
- إذا بدأت تشعر أنك لست على ما يرام، فقد تكون أعراض COVID-19 على وشك الظهور، والتي تشمل الحمى أو السعال أو ضيق في التنفس. إذا حدث ذلك، تأكد من البقاء في المنزل واعزل نفسك لمدة 3 أيام على الأقل (72 ساعة) بعد التعافي، مما يعني أن الحمى زالت دون استخدام أدوية خافضة للحرارة وهناك تحسن في أعراض الجهاز التنفسي (على سبيل المثال، السعال، وضيق في التنفس)، وقد مرت 7 أيام على الأقل منذ ظهور الأعراض لأول مرة.
- تأكد من إخبار جميع الأشخاص الذين هم على اتصال وثيق بك أنهم بحاجة لحجر الصحي لمدة 14 يومًا بعد آخر اتصال وثيق معك. تشمل جهات الاتصال الوثيقة جميع أفراد الأسرة، وأي شريك حميم، وجميع الأفراد الذين كانوا في نطاق 6 أقدام منك لأكثر من 10 دقائق، بدءًا من 48 ساعة قبل بدء الأعراض حتى انتهاء فترة عزلك. بالإضافة إلى ذلك، يجب على أي شخص كان على اتصال بسوائل الجسم و/أو إفرازات الشخص المصاب (مثل السعال أو العطس على الأدوات المشتركة أو اللعاب أو توفير الرعاية دون ارتداء معدات واقية) أن يكون في الحجر الصحي.
- إذا كنت أنت أو شريكك تعانيان من حالة صحية يمكن أن تؤدي إلى الإصابة بـ COVID-19 بشدة أكثر، فقد يستحسن أيضًا تخطي ممارسة الجنس.
 - تشمل الحالات الصحية أمراض الرئة، وأمراض القلب، والسكري، والسرطان أو ضعف جهاز المناعة (على سبيل المثال، الإصابة بفيروس نقص المناعة البشرية المكتمل وانخفاض عدد خلايا CD4).

5. احرص على منع عدوى فيروس نقص المناعة البشرية، والأمراض الأخرى المنقولة جنسياً (STIs) والحمل غير المخطط له.

- الواقي الذكري: يساعد الواقي الذكري على الوقاية من فيروس نقص المناعة البشرية والأمراض المنقولة بالاتصال الجنسي الأخرى. للحصول على معلومات حول كيفية طلب الواقي الذكري المجاني، يرجى زيارة lacondom.com/order-condoms.
- الوقاية قبل التعرض (PrEP) والوقاية بعد التعرض (PEP): الوقاية قبل التعرض (PrEP) والوقاية بعد التعرض يساعدان في الوقاية من فيروس نقص المناعة البشرية. لمزيد من المعلومات حول الوقاية قبل التعرض (PrEP) والوقاية بعد التعرض (PEP)، قم بزيارة getprepla.com.
- اختبار فيروس نقص المناعة البشرية والأمراض المنقولة عن طريق الاتصال الجنسي: يعد اختبار الإصابة بفيروس نقص المناعة البشرية والأمراض المنقولة عن طريق الاتصال الجنسي طريقة مهمة لحماية صحتك. للعثور على مكان يقدم اختبار فيروس نقص المناعة البشرية والأمراض المنقولة عن طريق الاتصال الجنسي بالقرب منك، يرجى زيارة gettested.cdc.gov.
- رعاية المصابون بفيروس نقص المناعة البشرية: بالنسبة للأشخاص المصابين بفيروس نقص المناعة البشرية، من المهم أن تكون خاضعًا للرعاية. للحصول على معلومات حول رعاية المصابين بفيروس نقص المناعة البشرية، والحفاظ على الحمل الفيروسي غير القابل للكشف، يرجى زيارة getprotectedla.com/uu/get-hiv-treatment.
- تحديد النسل: تأكد من أن لديك وسيلة فعالة لتحديد النسل في الأسابيع المقبلة. تفضل بزيارة https://www.bedsider.org/where_to_get_it للعثور على خيارات تحديد النسل منخفضة التكلفة وبدون تكلفة بالقرب منك.

لمزيد من المعلومات حول COVID-19 في مقاطعة لوس أنجلوس، يرجى زيارة publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus.

المصادر: "العلاقات الجنسية وفيروس كورونا 2019 (COVID-19)"، إدارة الصحة في مدينة نيويورك، 21 مارس 2020